

« 6000 D »

Samedi 25 juillet 2015 à la PLAGNE

64 km 4000m D +

*Je tenais particulièrement à remercier Freddy , mon compagnon de route, sentier et montagne, pour cette superbe aventure qui a commencé dès le début de nos entraînements jusqu'au jour J de la 6000 D et au-delà. Les séances étaient menées avec sérieux mais toujours de façon ludique, d'autres très studieuses sous le regard bienveillant d'Eric M. et certaines épuisantes nous obligeant à faire la sieste le dimanche.

Merci à nos compagnons de vie de nous avoir laissé autant de temps à nos entraînements. On vous aime.

*Nous sommes 4 coureurs BR à partager cette aventure, Hervé T. , Gilou, Freddy et moi-même. Joël se joindra à nous pour cette course. Catherine et Aurélia, conjointes respectives de Gilou et Joël, seront nos supportrices. Nicolas, sa femme et son fils, seront également sur tout le parcours à crier " Vive Bussy Running". Oui vive BR, nous sommes beaux et vaillants !

*Grand récit pour de grandes émotions, et elles ont été nombreuses.

*Jeudi matin, Gilou, Catherine, Freddy et Margot ont activé leur fonction blablar et pour sûr nous avons "blablaté" dans cette voiture... et les garçons sont très bavards !

Un arrêt "Chez Pépé" avec bières et tartiflette nous régénérera pour poursuivre notre route jusqu'à Montalbert lieu de notre location.

*En milieu d'après-midi, les choses sérieuses se profilent à Aime, le village expo, le retrait des dossards, nos retrouvailles avec Hervé T. et notre rencontre avec un yéti !



L'émotion est là, déjà palpable au beau milieu de tous ces coureurs, la 6000 D est la course des Géants et pourtant nous nous sentons tous petits mais heureux d'être là.

*Devant un magnifique panorama, dîner sportif ce jeudi soir, Moules-Frites. La montagne est belle et les dangers sont nombreux ! Une réglisse-vodka offert en fin de repas par la patronne nous a plongés dans un profond sommeil. Nous avons appliqué le principe très réparateur de la nuit de l'avant-veille de la course; sommeil très, très profond. Ça c'est fait !

*Vendredi, préparation mentale au programme. Nous décidons d'aller voir la piste de bobsleigh et La Plagne, il n'y a pas de neige nous sommes rassurés.

Oui la montagne est belle et ses dangers toujours nombreux. Une terrasse au soleil et des transats nous accueillent avec un pichet de Sangria fraîche. Nous sommes bien, nous sommes heureux, nous sommes en plein repérage pour notre objectif de samedi ! Nous profitons pleinement de cette journée pour nous détendre ...





*Retour à Aime pour nous imprégner de l'ambiance. Le village est de plus en plus dense, envahit par de nombreux passionnés de la montagne. Joël et Aurélia viennent d'arriver au village.

La Pasta-Party nous incite au sérieux, on se prépare de nouveau pour le lendemain car la pluie s'est invitée et l'orage éclatera une bonne partie de la nuit. La préparation

mentale minutieuse de toute une journée se barre en couille, l'appréhension de la course est présente maintenant malgré une annonce de météo favorable pour la journée de samedi.

*04h00 du matin, le réveil est attendu, petit-déjeuner, petits réajustements, nos petits sacs sont prêts de la veille.

05h00, départ pour Aime, un briefing nous y attend à 05h30 pour un départ théorique à 06h00. Le ciel est dégagé avec de gros nuages par-ci par-là, on ne souffrira pas de la chaleur.

Nous sommes tous dans le sas de départ depuis 05h30 et le speaker nous annonce que les orages de la veille ont endommagé le système électrique de la télécabine. Si le ravito et les secours ne peuvent accéder au glacier, le parcours B serait mis en place. Certains coureurs montrent déjà leur déception ...

06h23, on nous donne le top départ en nous précisant qu'il nous sera communiqué durant la course s'il y aura ou pas accès au glacier. Inutile de maintenir ce suspense insoutenable, on y montera !

L'émotion est plus que perceptible, nous nous sentons bien, content d'être là, près à dévorer les magnifiques paysages de cette belle montagne. Nous sommes partis pour la journée, une belle aventure nous attend...





*Les 4 premiers km en fond de vallée, dans les champs de pommiers, restent roulant et me servent d'échauffement car dès le 5^{ème} km, nous commençons à grimper et à rentrer dans la forêt sur les sentiers étroits. Nous comptons sur la présence de Catherine à Montalbert au 9ème km pour lui faire coucou, j'y ai même fait la rencontre d'un piou-piou. Il est bon de te voir Catherine... bisous bisous, à +



*La piste de Bobsleigh se situe au 14^{ème} km, 1507 m de longueur, 124 D+, pente mini 0.1 %, pente maxi 14.5 %, pente moyenne 8.2 % et ses nombreux virages.

Elle se passe de façon rythmée avec de la musique Dire Strait, Téléphone je crois, les endorphines se bousculaient déjà...

A la sortie du Bobsleigh, une foule immense nous acclame et un vive Bussy Running se détache d'un groupe, je lève les yeux, quel bonheur de voir Nicolas nous encourager. Vive BR, vive Bussy, et vive la Seine et Marne !

Me voilà chargée à bloc pour monter jusqu'à la Plagne Centre, sanctuaire de la Sangria de la veille, oups ...

*De la Plagne Centre jusqu'à Roche de Mio, la montée se fera régulière, j'y ai pris plaisir à priori, les paysages sont beaux, le lac des Blanchets est un régal pour les yeux, je dévore le paysage, je me sens bien je suis Happy.

Nicolas, sa femme et son fils nous font la surprise d'être à la Roche de Mio. "Vous êtes des champions" nous crient-ils. Que c'est bon de les voir... il nous faudra ces encouragements, ces paroles pour nous mener tout en haut de la montagne.



*Changement de décor, nous abordons l'univers minéral de notre parcours car nous allons aborder la montée dans la moraine du glacier. Le parcours est raide, de la monotrace. Impossible pour moi de dépasser, la fatigue est présente à ce stade, les 3000 m d'altitude se font ressentir. Je m'arrête 3 fois pour reprendre mon souffle, le cardio monte plus vite lui aussi. Je prends le temps de regarder le paysage, c'est beau, c'est lunaire, c'est magique. Les endorphines m'ont lâchée mais l'altitude me fait de l'effet. La montagne est belle...

Il n'y pas de neige à franchir même au point culminant de la course à 3147 m. Il ne faut pas rester trop longtemps car il y fait frais, 6 kms de descente 1000 D- avec prudence dans les pierres.



*Retour au col de la Chiaupe, seule portion en aller/retour qui nous permettait de croiser les autres coureurs d'abord en avance (à l'aller) puis en retard sur nous (au retour).

Aurélia se trouve au ravito, un visage radieux. Freddy sera également là pour m'encourager. Mon compagnon de route a dû faire face à une attaque de marmottes, de chamois et autres tigrou des montagnes... Une embrassade chaleureuse, des encouragements qui me font chaud au cœur.

La montée vers le col de l'Arpette est courte mais raide. Freddy m'avait prévenu, il avait raison.

*Voilà le plus dur est fait, nous sommes au 41^{ème} km. La vallée s'ouvre de nouveau à nous, Belle Plagne et Bellecôte, ses prairies d'altitude au sol instable et bosselé nous rappellent qu'il faut rester vigilant.

*Il nous reste un vingtaine de kms à faire de descentes et de faux plats mais agrémentés de nombreuses remontées jusqu'à Montchavin. Il nous faudra descendre jusqu'à Sangat en alternant avec de courtes montées, des singles en forêts.

*Les 4 derniers kms sont plutôt plats, puis on se retrouve sur la piste cyclable goudronnée qui suit l'Isère. L'émotion est à son comble et je me surprends à vouloir pleurer de joie, ma belle-sœur Laurence m'aura accompagnée sur tout le parcours en pensée, merci pour ton soutien. J'alterne marche rapide et relance rapide pour ne pas succomber à mes émotions.

*La route qui revient sur Aime nous annonce que la ligne d'arrivée n'est pas loin. Joël, Aurélia, Catherine, Freddy sont là, juste au niveau du dernier petit détour par la rue piétonne. J'en profiterai pour faire coucou à la serveuse de la Pasta Party de la veille.

Tout sourire, l'arrivée me fait face, je suis rentrée dans la légende ...



Joël, Aurélia, Catherine, Freddy sont juste de l'autre côté de l'arche, je les embrasse, l'émotion est très grande, les bisous fusionnent, je suis désorientée, les endorphines ont atteint un taux très élevé, difficile de lutter.

Gilou et Hervé passent à leur tour la ligne d'arrivée, et de nouvelles effusions d'émotions se succèdent ... nous nageons dans le bonheur...



Une bonne douche nous décrassera avant une bonne bière en terrasse. Nous sommes beaux, nous sommes vaillants et tous heureux d'avoir participé à cette aventure.

*Nous irons manger une paëlla avec d'autres coureurs dans un rythme endiablé d'un guitariste. Nous danserons, Gilou et moi sur Dire Strait, Téléphone et AC-DC, bon d'accord 1 seule danse mais il nous restait de l'énergie pour animer notre table et BR sait animer de façon discrète !

La nuit a été courte, mon corps s'est reposé mais ma tête à l'écoute de mes endorphines a surfé sur une vague de bonheur.

Tels des gamins en colonie de vacances, nous nous retrouvons dimanche matin au réveil, ventre à terre, allongés sur le sol à raconter nos exploits d'après course... beaucoup d'émotions... Oui nous avons partagé beaucoup d'émotions au cours de cette aventure, merci à tous !